Le Narcosis

www.csvnnarcosis.fr contact@csvnnarcosis.fr

L'ÉDITO du ZIDENT



Nous sommes déjà au printemps, enfin le samedi 26 mars oui, mais pas le dimanche après midi où nous avons fait la Gabinière Est sous une pluie battante. Néanmoins nos nouveaux N1 ont pu apprécier la faune de l'ile de Port Cros (mérous, murènes, congres, corbs…) malgré le manque de visibilité. Oui **nous avons au club 3 nouveaux N1 et 1 nouveau N3.** Bravo à eux, leur intronisation au sein du club s'est plutôt bien passée malgré quelques débordements de personnes qui n'étaient pas habilitées à se servir de l'outil indispensable qu'est le feutre.

C'est la dernière ligne droite de la saison, **plus que 3 sorties en sachant que celle d'avril est déjà complète.** Aussi, je vous invite à vous inscrire rapidement pour profiter des deux dernières plus belles sorties de la saison : mai et juin. Pour moi aussi, c'est ma dernière ligne droite en temps que Président, mon mandat se terminant lors de l'assemblée générale du jeudi 23 juin qui se déroulera à la salle Pierre Coignard au parc du Vellein à Villefontaine.

A ce propos, **je renouvelle mon appel à candidature pour participer au bureau du CSVN NARCOSIS.** En effet, pour qu'un club associatif vive il faut un renouvellement des dirigeants. Pendant ma mandature, j'ai eu la chance d'avoir un bureau dynamique et pléthorique, ce qui m'a permis de déléguer beaucoup de tâches et donc de pouvoir en même temps passer le N4 et maintenant préparer le MF1. Si la vie et le fonctionnement du CSVN vous intéressent, je vous engage à me contacter. Participer au bureau ne présente pas énormément de travail, car les tâches les plus importantes (sorties mers, formation) sont bien rodées et les personnes qui en ont la responsabilité les assument complètement. Après 30 ans de vie, le club a atteint sa maturité et du sang neuf est toujours souhaitable pour stimuler les anciens. Donc, je vous attends, sachant que l'année prochaine, je reste vice président pour que le relais se fasse en douceur.

Je vous rappelle une avant dernière fois que le samedi 21 mai, le C.S.V.N NARCOSIS fête ses 30 ans en grande pompe (nous avons l la piscine de Saint Bonnet que pour nous toute l'après-midi). Des baptêmes de plongée sont organisés. Si vous voulez amener famille et amis, ceux-ci sont les bienvenus, mais nous ferons une préinscription pour que cela se passe au mieux. Le soir, un repas dansant avec diverses attractions est prévu (surprises !!!) **INSCRIVEZ-VOUS au plus tôt auprès de Jean Chris, c'est vite là.**

Echos de la Sortie


Olivier et son coach

Deuxième sortie de l'année et une nouvelle moisson de diplômes. Pour commencer, 3 nouveaux têtards sont venus rejoindre les NI de janvier. C'est sous un beau soleil, une mer plate et un peu de courant (quand même) que **Jean Michel, Olivier et Pascal ont confirmé leur niveau le long des éboulis de la Fourmigue.** Et comme l'a dit Olivier, il ne manquait que les Dauphins. Bon, d'accord, mais les nouveaux NI n'ont pas à se plaindre, ils ont eu droit à la Gabinière dimanche après-midi. Si ce n'est pas les soigner ça !!!

Pendant ce temps, dans un vrai courant, au sud de l'îlot, **Patrice travaillait avec Manouk pour son NIII.** Comme il était un peu stressé dans le bus, certains lui ont expliqué qu'il devait prendre son temps, 40 mètres à 15 m/min, c'est plus de 2 minutes.

Alors il a obéi et tellement bien obéi que Manouk a failli s'endormir pendant les 3 minutes de la remontée… Total, une sortie à 400m du bateau mais avec ses barrettes de NIII … Un grand bravo à tous les quatre en attendant la prochaine session en avril qui verra le passage des NII.

Et le reste du week-end, rien que de très classique… Mais encore ??? **Retrouvez la suite à l'intérieur de votre revue préférée…**


Jean Michel après l'effort



Une Nouvelle Commission

Une nouvelle commission est née au sein de la FFESSM pour la promotion de la PSP ou **Plongée Sportive en Piscine.** Cette activité se définit comme un ensemble d'épreuves subaquatiques individuelles ou par équipes à caractère compétitif et réglementées, se déroulant dans une piscine (milieu permanent, non fluctuant). C'est un sport à part entière, institutionnalisé, qui regroupe des activités physiques et mentales soumises à des règles avec un esprit de compétition et un caractère ludique.

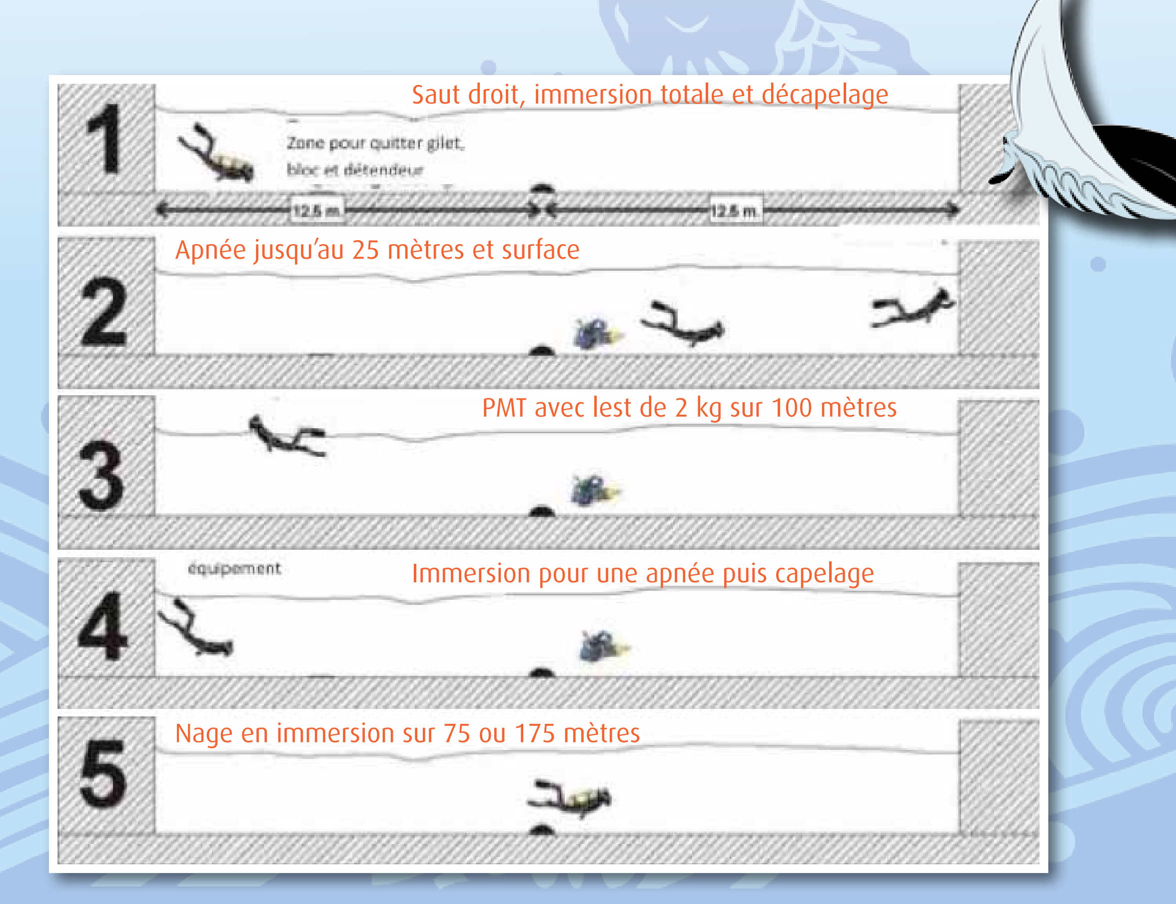
Cette activité existait déjà au sein de la CMAS mais n'a été introduite à la FFESSM qu'en 2010. **La version française recouvre 4 épreuves individuelles et 1 épreuve collective.**

Il s'agit d'un décapelage – capelage sur 200 ou 300 mètres, d'une épreuve d'apnée sur 100 mètres chronométrée, une épreuve de scaphandre nocturne et une épreuve d'immersion 6 kg. L'épreuve collective est une épreuve de combiné. Pour vous donner une idée plus détaillée, voici le détail avec schéma d'une épreuve de décapelage – capelage sur 300 mètres. Il s'agit de parcourir 200 ou 300 mètres le plus rapidement avec une partie en immersion totale et scaphandre, une partie en immersion totale et apnée et une partie en PMT.

À l'arrivée, le juge vérifie que l'équipement des plongeurs est complet et que le manomètre indique plus de 50 bars dans la bouteille. L'épreuve est validée ou non validée. Le vainqueur est celui qui a fait le meilleur temps.



Le combiné est la réalisation d'un parcours avec obstacles, slalom et tâches à exécuter dans l'espace tridimensionnel du milieu subaquatique. Le dessin du parcours est choisi par l'Organisateur et tenu secret jusqu'au dernier moment. Le Juge Principal expose, pendant 3 à 5 minutes, une carte du parcours à réaliser. Pendant ce laps de temps, les concurrents peuvent mémoriser ou copier le parcours sur le support de leur choix. Passé ce laps de temps, l'Organisateur retire la carte et laisse aux concurrents un temps de préparation et d'entrainement, (supérieur à 15'). Le parcours se fait par équipe avec généralement des postes de respiration à deux sur une bouteille. **Ce sont des épreuves assez physiques nécessitant un bon entraînement.**



Echos de la Sortie (suite)


Patrice, un heureux NIII

Finalement, vous voulez connaître la suite, petits curieux !!! Eh bien, **nous avons dignement fêté les 60 printemps de notre Directeur Technique** qui a joué le jeu avec un grand plaisir, se faisant déguiser pour le plus grand bonheur de tous.

En dehors de cela, quelques rocks à la «Papounet», trois gouttes de pluie le dimanche histoire que rappeler que l'été n'est pas encore là, et de belles photos sous-marines de nos nouveaux photographes. Promis, l'année prochaine, nous organisons un concours car vous êtes de plus en plus nombreux à immortaliser avec brio, ces merveilles de la nature.

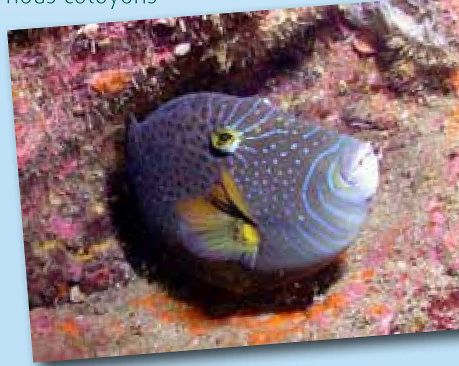

Pascal et son coach

Les 30 ans : mode d'emploi (1)



Bientôt le 21 mai et la fête des 30 ans du club. Voici quelques informations sur le déroulement des festivités. Tout d'abord, samedi après-midi, nous allons disposer de la piscine de Saint Bonnet rien que pour nous. **Le club organise une grande après-midi ludique avec des baptêmes de plongées pour vos enfants, votre famille et vos amis.** Alors n'hésitez pas, contactez au plus vite la commission 30 ans (Nicolas Meunier, Jean Christophe Milliat et Manouk) pour vous préinscrire. Ceci nous permettra de nous organiser au mieux.

D'autres attractions auront lieu comme **un diaporama pour permettre aux jeunes et aux moins jeunes de découvrir les beautés sous-marines** que nous côtoyons presqu'à chaque sortie. Les photos présentées ont été réalisées par les différents photographes du club. Il y aura aussi des démonstrations de matériels de plongée avec aussi la possibilité d'essayer le nouvel appareil sous-marin du club.









Vaccination et Plongée



Même si il n'y a pas de véritable risque de contamination en plongée, **vous devez être à jour des vaccins classiques (Diphtérie – Tétanos – Polio)** et obligatoires en France. Vous n'êtes pas à l'abri d'une coupure sur un morceau de métal rouillé avant ou après 'une plongée.

Jusqu'à 16-18 ans, le rappel doit avoir lieu tous les 5 ans. Au-delà de 18 ans, le rappel doit avoir lieu tous les 10 ans. Le tétanos est une maladie infectieuse aiguë, grave et potentiellement mortelle. Même si vous ne plongez qu'en France, soyez à jour de vos vaccins.

Si vous avez la chance de partir plonger à l'étranger, renseignez-vous sur votre destination et sur les vaccinations obligatoires. Il s'agit en particulier de la vaccination **contre la fièvre jaune,** une fièvre avec complications hépatiques et rénales due à un virus transmis par une variété de moustiques dans les zones endémiques, zone intertropicale d'Amérique, d'Afrique et d'Asie. Cette vaccination est obligatoire dans des pays comme **le Panama, la Guyane Française, le Venezuela, la Côte d'Ivoire ou le Kenya, pays qui disposent de superbes spots de plongée.**

Erratum et **complément**

Pour faire suite à différentes remarques suite au Narco de février (oui, je sais, il y a quelques fautes d'aurtogtraffe), voici un petit complément.

Au niveau des rédacteurs en chef du Narcosis infos, il y a eu aussi **Bernadette Genestier** qui a œuvré à la réussite de cette feuille de choux pendant un an.

Quant au site WEB, la première version a été créée par **Lucien Oziouls en 2004.** Une seconde version a été créée par Bernadette quelques temps plus tard et **la version actuelle a été réalisée par votre serviteur en 2009.**

Comme vous pouvez le voir, nous sommes loin du numéro 1 du Narco en noir et blanc et tapé à la machine. Les moyens de communication évoluent, ceux du Narcosis aussi. **Tous les volontaires pour participer à cette communication sont toujours les bienvenus.**

Les formations du CSVN

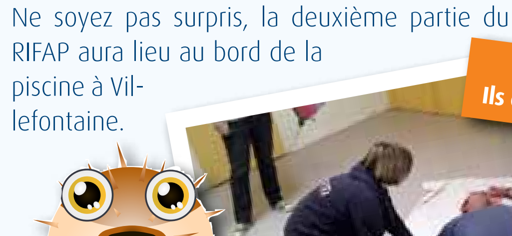


Le 12 et 13 février derniers de nombreux plongeurs ont repris les bancs de l'école pour suivre, sous la férule de Manouk, la formation du PSC1 et du RIFAP. Tous ont mis en application les exercices enseignés même si certaines situations étaient un peu gore. Les deux journées ont donné lieu à de bonnes tranches de rire et certains stagiaires étaient même un peu dissipés. Non, non pas de nom !!! Un grand merci à Manouk pour avoir donné pour la première fois le cours PSC1 et à Lem et Perrine qui avaient préparé un bon casse-croûte réconfortant pour le samedi midi.



Après les horreurs de la matinée, nous avions un peu faim...

En final, **les 18 stagiaires ont obtenus le PSC1 et le RIFAP,** complément du premier dans le cadre de la plongée sous-marine. Ne soyez pas surpris, la deuxième partie du RIFAP aura lieu au bord de la piscine à Villefontaine.

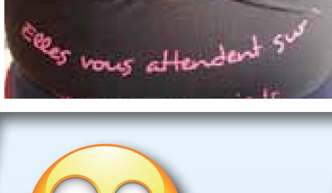


Oh mon dieu !
Ils ont tué Choupinet !!!

La mode au CSVN

Elles avaient commencé la nouvelle ligne de prêt-à-porter CSVN for SIRENE par un tee-shirt rose fuchsia que nous avons maintenant l'habitude de voir sur le dos de certaines de nos plongeuses le jeudi soir et pendant les week-ends. Le week-end dernier, elles nous ont fait découvrir **un nouveau maillot de bain,** deuxième pièce de cette ligne faite par les filles et pour les filles.
Quoique, il semble que **ce maillot a été conçu en pensant à Tonton Claude, allez savoir pourquoi ?** Bravo les filles et à quand la ligne complète ?









LE CONTREPET *de tonton Claude*

Ce mois-ci, Tonton Claude vous a préparé quelques contrepets des plus savoureux et toujours aussi grivois jusqu'à la fin.

Péché sur la une du « Progrès » en avril 2010 : **(authentique)**

L'affaire des prêtres pédophiles : « la messe est finie ».

Toujours dans le thème de la marine.

Patron ! J'ai trouvé cet infâme colis dans votre nasse.
Le pêcheur sortit sans hâte subite et plongea dans la nasse.

Et pour les contrepètrophiles avertis, un petit texte amusant :

Des focs coulent et des équipières baillent en sentant les creux. Des pêcheuses goutent les gardons de façon incessante, mordent les tanches qu'elles ont pêchées en faisant de sacrées lippes et se fâchent en tendant leurs lignes. (6c)

Bon je vous quitte, au mois prochain.

??? Pô Compris ...

LA PHOTO SOUS-MARINE pour tous, au CSVN

Pour permettre à tous de commencer à faire de la photo sous-marine (et alimenter le Narco et le site en jolis clichés), le club vient d'investir dans un appareil de photo numérique étanche.



Il s'agit du SEA LIFE 320, **un intégral étanche jusqu'à 40m (c'est-à-dire sans caisson externe)** avec une capacité de 6 méga pixels et la possibilité de faire de la vidéo. Il permet de faire des photos de 60 cm à l'infini. C'est un très bon appareil pour débuter.



Le club vous le met à disposition pour la somme de **10 euros pour un week-end et de 20 euros pour une semaine** (dans les mers lointaines). Comment faire ? Adressez-vous à **Jean jacques Vaillant.**

Le Narcosis

MARS 2011

Brèves & indiscrétions



La Bulle d'or

Cas de conscience ce week-end pour l'élection de la bulle d'or du mois. Deux candidats sont en lice mais pour l'un d'eux, Eric Eps, il semble y avoir un litige. Les deux bateaux étant bord à bord dimanche après-midi à la Gabinière, Eric, assis sur le boudin du Caouane, s'est appuyé le dos contre le Nautica qui s'est reculé et Eric... est tombé dans l'eau (Volontairement, dit-il...). Donc, **la bulle d'or de mars est attribué à Patrice Charlot** qui, un peu stressé par son passage de NIII a installé très sagement son bloc tout équipé sur un bateau et s'est installé tout aussi sagement sur le second ... Trouvez l'erreur.

La phrase du mois. Nous la devons à Katerina alors quelle était en train de regarder un film avec Pierrick. Comme nous lui demandions la nature du film, elle a eu cette réponse merveilleuse : « Il n'est pas comme vous, il est gentil lui !!! ». Mais que regardaient-ils donc !!!

Rond dans l'eau ou rond dans le ciel. Samedi soir, nous avons fêté les 60 printemps de Manouk à la grande bastide. Après un superbe apéritif plein de bonnes choses d'Arménie, notre cher DP s'est vu offrir ... un hélicoptère télécommandé pour qu'il puisse faire des ronds dans l'air ou lieu de faire des ronds dans l'eau. Le seul problème est que la documentation est en ... chinois. Normal, il arrive directement de Hong Kong dans les bagages du président du vice.



Ce n'est pas le bon. Samedi était un jour d'anniversaire, celui d'Eric Gellon. Comme il était avec sa douce, en train de faire des ronds dans l'eau (lui aussi) sur leur bateau tout neuf, ses amis l'ont inondé de SMS. C'est ainsi que Jean Luc a envoyé le sien ... à Eric 2B. Merci mon Jean Luc, mais moi, c'est le 24 septembre.

Le couple du mois. Après avoir partagé un film, Katerina et Pierrick ont partagé de la musique. Tu vois, Jean Luc, ton fils est entre de bonnes mains, le week-end.



Le club n'est plus ce qu'il était. Traditionnellement, le samedi matin voit se dérouler l'apéro. Son heure de début varie en fonction de la présence de Maurice mais il a bien lieu. Ce week-end, ce n'est pas un mais deux apéros qui ont eu lieu, l'un sur le devant du bus, l'autre à l'arrière. Les anciens avaient dit qu'ils allaient reprendre d'assaut le fond... Finalement, ils sont restés sagement devant et se sont vengés en faisant dissidence... Combien d'apéros en avril ???

Maurice, tes palmes. Troublé par ce double apéro, Maurice a failli sauter à l'eau sans ses palmes samedi après-midi. Au moment de quitter le port, il s'est aperçu qu'elles étaient restées sur le quai. Ne sois pas troublé ainsi. Le bus restera toujours festif...



Un conseil mal appliqué. C'est ce qui est arrivé à Patrice Charlot. Partageant l'appartement de Chrystelle et d'Eric, il a fort galamment, proposé la salle de bain en précisant que la porte ne fermait pas et que la porte des WC était celle de droite. Tandis que Chrystelle était sous la douche, notre Patrice est entré dans les WC en poussant la porte de gauche... Petit coquin.

Autre phrase du mois. Entendue dans la séance de tampon au fond du bus : « Toucher, ce n'est pas écrire ». Par déontologie de journaliste, je ne trahirai pas son auteur...



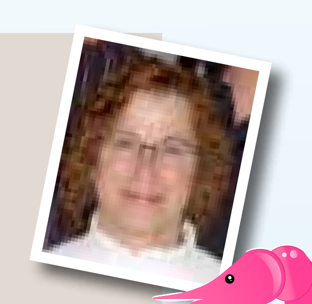


La Gerbe d'or

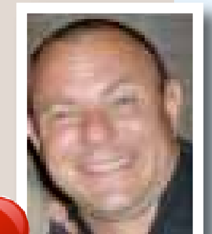
Pendant quelques heures, je me suis demandée si je n'allais pas définitivement quitter les pages du Narcosis. Tout cela à cause du MERCALM, une saleté de médicament que mes cibles traditionnelles ont pris l'habitude d'avaler pour me narguer, les vilains. Heureusement, **Didier a décidé de relever le défi ce week-end et a remporté brillamment la gerbe d'or.** Un grand merci à lui de la part de tous les poissons de la Gabinière qui n'ont pas l'habitude de déguster des pâtes à la carbonara... Non, non, je ne suis pas gore.

Anniversaires

Une année de plus en avril pour nos joyeux plongeurs, encore une occasion de boire un coup !!!



AVRIL :
02 > Katerina Slapakova = **52**
05 > Nicolas Nourikyan = **32**
08 > Sébastien Hemon = **38**
09 > Jean Philippe Desmiez = **47**
11 > Franck Ruiz = **45**
15 > Richard Lafont = **63**
20 > Jean yves Louis = **54**
20 > Jean Pierre Augier = **66**
22 > Pascal Brustel = **44**
25 > Patrice Charlot = **44**
27 > Frédéric Zind = **32**
27 > Vincent Béraud = **20**
29 > Virginie Vieux = **35**

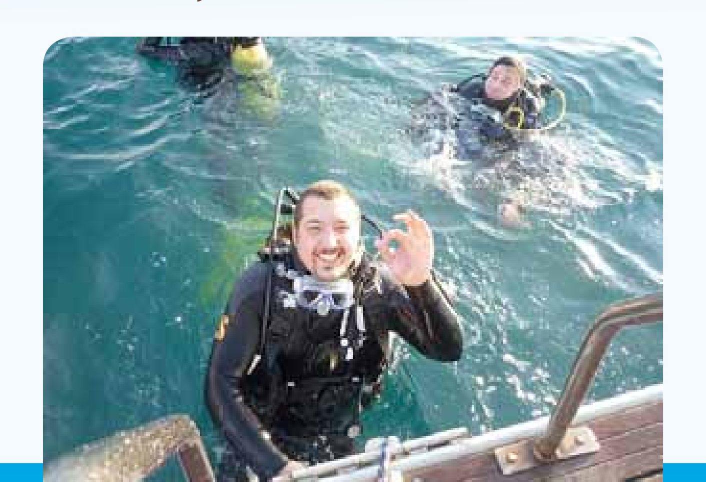




Les sorties 2011

RETENEZ DES A PRESENT CES DATES SUR VOS AGENDAS

- **16 et 17 avril :** week-end à ST MANDRIER (PASSAGE DES NII)
- **14 et 15 mai :** week-end à FRÉJUS
- **18 et 19 juin :** week-end à GIENS



A la bonne occase

LAOUSSINE :
Montre ordinateur (neuve) : 200 €

NANDI :
Combinaison femme intégrale 5 mm taille 38
+ Sur-veste 5 mm taille 40 - 100 €

CLAUDE :
Bi Beuchat 2*9 litres,
Très bon état – 1992 250 €

ERIC ARCHIMBAUD :
Combinaison 7mm BALANEA,
salopette et veste, taille L, 150 €

ANDRÉ MARTINEZ :
Combinaison BEUCHAT SEMI-ETANCHE (homme ou femme)
Taille 2,5 (entre 2 et 3) avec option Zip manches et jambes, neuve, jamais servie. Prix neuve : 420 € (avec réduction moniteur).

La bio au CSVN

Pour ceux qui se posent des questions sur le poisson qu'ils ont vu pendant la plongée ou sur **la Salpe** de plus d'un mètre que certains ont vu ce week-end sur le Grec, une seule adresse :
www.csvnnarcosis.fr section biologie

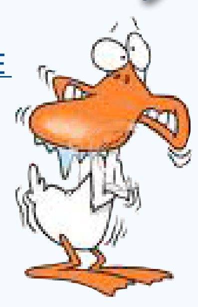


Vous y trouverez la réponse à vos questions. Et si la solution n'y est pas, allez sur la page des liens et cliquez sur le site de DORIS, le site de référence de bio sous-marine.

la fosse aux canards

C'EST BIENTÔT LA FIN DE LA SAISON À LA FOSSE

- **7 avril :** Prépa N2 et N3



Superbe samedi, beau, pas trop froid, super site et partenaire moustachu (faut deviner lequel). Super photo pour une fois. Merci à Manouk pour l'apéro. Marie, on a eu une pensée pour toi. Mais tout de même, vivement l'été. *Aurore*

Week-end génial, belle plongée (dommage, l'eau un peu froide). Sinon, je ne dirai qu'une chose ... C'était « comme d'habitude » (NDR : c'est un message pour maman). *Pierrick*

Un beau week-end même si le dimanche, la GAB était bien sombre. Des têtards au top, un Manouk au top, vivement avril. *Nicolas M*

Bonne reprise pour les premières plongées de l'année. Evitez de demander à Denis de fermer votre combinaison !!! *Eric A*

Beaucoup de choses à voir sur les trois plongées. Une première de choix. Merci à tous. *Pascal Brustel*

Après plusieurs week-ends d'absence, l'ambiance narcosienne vite retrouvée permet de se retrouver aussi à l'aise qu'auparavant. Encore une mission réussie par le club ! Belles plongées qui finissent en apothéose à la Gabinière : Mérou land. Mais pourquoi n'ai-je pas pu venir depuis tout ce temps. *Anonyme*

Superbe plongée pour une confirmation de N1. Il ne manquait que les Dauphins et Lady Gogo (on a pensé à toi). Et bienvenue à toi, jeune poulette de 60 printemps ... Merci pour cette superbe organisation. *Olivier*

Superbe week-end pour une première. Je n'ai jamais eu aussi froid ... mais cela ne gâche rien. Merci à tous les encadrants qui sont patients avec les gens comme moi... Merci *Jean Michel Lacote*

Trois superbes plongées et les 60 ans de Manouk. Une organisation sans faille (avec même des attentes, vu notre avance sur chaque horaire). Une faune variée mais aucun Mérou (N'est-ce pas Nico, je t'attends toujours). Donc chouette week-end malgré un nourrissage de poisson. *Didier*

Félicitation à Patrice pour le N3. Super week-end avec un club toujours au top. *Maurice*

Merci les filles, vous avez bien contribué à nous rendre le week-end encore plus joyeux. Maintenant, j'ai quand même appris que le Caouane marchait bien : ils ont gratté le fond de la quille... Merci à tous.
Le Glaude

Plongée de samedi jamais aussi déplorable grâce aux caprices d'une « tanche » merdique. Plongées de dimanche plus sympa, mais jamais eu aussi froid dans l'eau !!! Et le mauvais temps s'y est mis aussi de la partie ! Bravo à Bruno pour sa reprise. Quant aux encadrants, je vois que la relève est bien assurée et de qualité ! *André*

L'eau n'est toujours pas chaude en mars. *Thibault*

La bonne humeur a été le maître mot de ce week-end. Un grand merci aux encadrants et aux organisateurs qui ont une fois de plus, fait un excellent travail ! *Sébastien*

Eau froide ambiance chaude ... Surtout au retour dans le bus. Je propose une petite plongée dans l'eau à 14° au niveau de Bollène. Ainsi personne ne pourra se plaindre d'avoir trop froid pour aller dans l'eau ...et ça fera beaucoup de bien à certains d'être refroidis. *Autre anonyme*

Plus les week-ends passent, plus ils sont... Comment vous dire... Enfin bref, et ceci malgré l'absence de Lady gogo... Choupinet et moi avons brisé quelques habitudes puisque nous avons fait chambre à part. Le prochain week-end, on rattrape ça, c'est promis ! Sinon un tamponnage mémorable, à la hauteur du savoir faire du club et un effort remarqué de Patrice à ce sujet bravo Patoche !!!! *Nandi*

Belles plongées, Merci Maurice et Manouk *Choupinet*

Finalement la plongée, surtout quand elle est technique, c'est comme l'Amour... Une grande pression avant, un soulagement pendant et une grosse fatigue à la fin ... Un week-end plein d'émotions et un beau coup de tampon !!! *Patrice*

